Oregon
SCIENTIFIC

「あなたのカラダをデザインする。」
オレゴンサイエンティフィックの心拍計

スポーツ心拍計
Model: SE300

取扱説明書

JAN

心拍計
製品仕様 SE300

取扱説明書

目次

はじめに 3
オレゴンサイエンティフィック心拍計SE300の特徴 3
製品の構成 4
キーの説明 5
液晶表示の説明 5
電源の投入（初回または電池交換時のみ） 8
各種設定 8
各種設定の用語と操作について 8
キーロック 8
モードの説明 8
設定項目および順序 10
時計、カレンダーの設定方法 10
アラーム/キー操作音ON・OFF/ライトモード設定 11
アラーム設定 12
アラームの設定方法 12
アラーム機能ON/OFF設定 12
アラーム音が鳴っているときに音を消す方法 13
キー操作音のON/OFF 13
バックライト設定 13
ユーザープロファイルの入力 13
フィットネスインデックス 15
フィットネスインデックス/ボディマスインデックスの表示 16
エクササイズプロファイル 16
エクササイズプロファイル設定方法 17
チェストベルトご使用にあたり注意点 20
装着方法 21
チェストベルトからの信号の受信状態の確認 22
心拍アラームについて 22
強制受信 22
電波の干渉障害 23
キャリブレーション（スピードと距離測定の為の設定） 23
スピードと距離の単位の設定（Km/Mile設定） 23
事前準備 23
キャリブレーションの実施 24

JAN

パラメーター設定 25
腕時計の装着 25
トレーニングの開始 26
スマートトレーニングプログラムによるトレーニング 26
スマートトレーニングモードの使用方法 26
スマートトレーニングプログラム起動中のデータの見方 28
スマートトレーニングプログラムのメモリー確認方法 28
ストップウォッチによるトレーニング 29
ストップウオッチトレーニングの使用方法 29
トレーニング中の情報確認 30
トレーニング後のラップメモリの見方 31
電池の警告表示について 32
電池交換に関して 33
ターゲットスピード機能（スピードの上限・下限設定） 34
インターバルターゲットの設定 34
インターバルトレーニングのターゲットの設定 35
インターバルトレーニングの開始 36
インターバルトレーニングの運動記録を見る方法 36
防水性 37
製品仕様 37

運動が、苦しいとか大変だとか面倒くさいと思って運動を続けることを諦めていませんか？最近の科学的な検証では、やや息が切れるくらいの軽い運動である有酸素運動がもっとも効果的に脂肪を燃焼する運動領域であることが報告されています。しかしながら、この運動領域を知覚することはなかなか難しいのです。オレゴンサイエンティフィックの心拍計は、最新のセンサー技術により、あなたに、この運動領域を見える化させる特殊な腕時計です。カラダの状態を知らずに運動をすることは、鏡を見ないで化粧するようなもの。オレゴンサイエンティフィックの心拍計は、あなたのカラダの状態を映し出す鏡になります。

「あなたのカラダをデザインする。」

オレゴンサイエンティフィックの心拍計で、楽しく効果的な運動をご体験して、心も体も美しくなってください。

はじめに

この度は、オレゴンサイエンティフィックの心拍計を御買い上げ頂きまして、誠にありがとうございます。この製品は、ユーザーのトレーニング時の心拍数をモニタリングし、最も脂肪燃焼率の高いレベルにある、有酸素運動領域へのナビゲートなど、効果的なトレーニングのお手伝いをし、あなたの体をデザインする、パートナーです。運動をしないときは、アラームウオッチとしてもご使用いただけますので、日常のあらゆる場面でご使用いただけます。ご使用にあたり、いくつかの設定が必要となりますので、この取扱

説明書をよくお読み頂きますようお願いいたします。

ご注意

心臓ペースメーカーなどの体内埋め込み型の医療機器をご使用されている場合は、本製品は使用できませんのでご注意ください。またふだんあまり体を動かされていない方、医師の治療を受けている方は、トレーニングを始める前に、トレーナーや医師に相談してください。また目標心拍ゾーンでのトレーニングや腕時計の指示に集中するよりも体感覚を優先させてください。痛みや、疲労や、苦痛を感じた場合、トレーニングを中止してください。

オレゴンサイエンティフィック心拍計SE300 の特徴

本製品は、スピードと距離が測定できる心拍計です。オレゴンサイエンティフィックの最先端技術のセンサー技術がチェストベルトに組み込まれたセンサーを利用して精度の高いスピード及び距離計測を可能にし（特許）、低コストでのスピードと距離の計測を実現しました。また本製品は、ラップ、バイブレーション心拍アラームなど豊富な機能を持ち、快適なトレーニングを楽しめるようにした、画期的な心拍

JAN

計です。本製品でランニングの楽しさを高めて頂けるものと思っております。本製品の主な機能は以下の通りです。

■ **時計**
■ アラーム
■ 心拍数測定
■ 心拍アラーム（バイブレーションも選択できます。）
■ 消費カロリー/脂肪燃焼率
■ スピードアラーム
■ 60 ラップ
■ 混信防止
■ スピードと距離計測
■ インターバルトレーニング
■ トレーニングレコード
■ オドメーター（累計ランニング距離を表示します。）
■ フィットネスインデックス/BMI

製品の構成

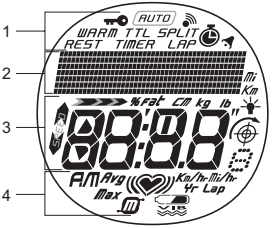
本製品は、以下の構成になっておりますので、開梱後にご　確認を頂きますようお願いいたします。

■ 心拍計本体
■ チェストベルト
■ バイクマウント
■ ポーチ

キーの説明

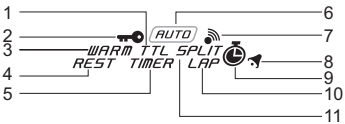
1）LAP/mem/— キー	トレーニングレコードの表示 ラップ、設定数値の減少
2）MODE キー	モード切り替え/強制受信
3）ST/SP/+キー	スタート、ストップ、設定数値の増加
4）☀/🔒キー	キーロック/アンロック、バックライトの点灯
5）SET キー	モードセット、設定の確定、異なる表示の切り替え

液晶表示の説明



1. Area 1
2. Area 2
3. Area 3
4. Area 4

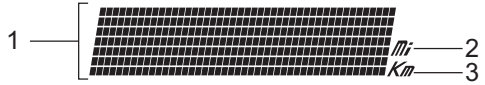
エリア1



No	表示の説明
1）TTL :	トータルの運動時間表示

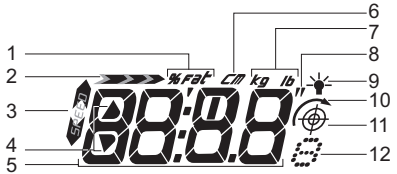
2) : キーロック実行中
3) WARM : ウォームアップタイマー実行中
4) REST : クールダウンタイマー表示もしくは実行中
5) TIMER : スマートトレーニングプログラム表示もしくは実行中
6) AUTO : オートラップ実行中
7) : キー操作音ON
8) : アラーム ON
9) : ストップウオッチ表示もしくは実行中
10) LAP: 現在のラップもしくは、ラップメモリー
11) SPLIT: スプリットタイム

エリア2



1) ディスプレイ
2) Mi : マイル表示
3) Km : km 表示

エリア3



1) %Fat : 脂肪燃焼率
2) : スピード計測時に表示
3) SPEED : スピードがゾーンから外れている時に表示
4) / : 心拍がゾーンから外れている時に表示

5) 表示情報：

6) CM ： 身長の単位(cm)

7) kg / lb ： 体重の単位

8) ′ / ″ ： 身長の単位(インチ)

9) ： バックライト点灯時表示

10) ： リピートエクササイズ実行中

11) ： スピードモード表示もしくは実行中

12) ： インターバルターゲットナンバー表示
スマートトレーニングモードでリピートの残数

エリア4

1) 心拍アラーム実行中

2) Avg 平均心拍、平均スピード、平均ペース表示

3) AM / PM 12 時間表示設定時に表示

4) Max 最高スピード、最長距離表示

5) メモリーモードで表示

6) 心拍シグナルの検索時に点滅

7) 心拍シグナルの受信時に点滅

8) Km/hr スピード表示単位

9) Mi/hr スピード表示単位

10) Yr 年号の設定時に表示

11) Lap ラップ取得時表示

12) 電池残量状況表示
VIB 電池残量不足によるバイブレーションアラーム停止

13) バイブレーションアラーム

JAN

電源の投入(初回または電池交換時のみ)

製品をご購入頂いた時点では、本体に電源が入っていない状態にあります。本体のいずれかのキーを2秒以上長押しすると、電源がONになり液晶に表示があらわれます。

各種設定

電源を投入後、はじめてお使いになる場合、また電池を交換してお使いになる場合、各種設定が必要となります。以下の説明に従って、設定を行ってください。

各種設定の用語と操作について

各種設定の説明で、基本となる用語と操作につきましてご説明いたします。

5種類のキー(MODE、LAP/mem/−、ST/SP/+、SET、☼/🔑)を使います。このキーの表示は腕時計のレンズに印刷されています。

a) ST/SP/+キーとLAP/mem/−キーは、設定モードで押し続けると早く数字が変わります。

b) 「長押し」とは、2秒間以上キーを押す事を言い、「押す」とは1秒間押す事を言います。

c) 設定中に30秒間、操作が行われない場合、自動的に時計モードに戻ります。

キーロック

キーロック設定を行うと、キーを操作してもキーが反応しません。
☼/🔑キーを長押しすると、🔑 が表示されキーロックがONになります。キーロックを解除したい場合は、
☼/🔑キーを長押ししてください。

モードの説明

本製品には5つのモードがあります。
時計モードからMODEキーを押すごとにモードがTIME ⇒SPEED ⇒ TRAIN ⇒ CHRONO ⇒ USER ⇒ TIMEと 変わります。モード切り替え時にモードを表すバナーが1秒間表示されます。

モード	バナー表示
TIME	

SPEED

TRAIN

CHRONO

USER

TIME モード

時計表示のモードです。12時間・24時間表示の切り替えができます。またマルチアラームが使えます。時計の設定及びアラームの設定は、このモードから行います。

SPEEDモード

キャリブレーションを行ったり、インターバルトレーニング、スピードアラームの上限下限設定などを行うモードです。

TRAINモード

スマートトレーニングプログラムのモードです。時間を決めて行う運動に適しています。トレーニング中のスピード及び距離の測定ができます。

CHRONOモード

ストップウオッチのモードです。ラップを取得出来ます。トレーニング中のスピード及び距離の測定ができます。

USERモード

ユーザープロファイル、エクササイズプロファイルの設定をするモードです。トレーニング前に設定が必要です。

設定項目および順序

各種設定は以下の項目と順序で行います。

1) 時計設定　日付設定　アラーム設定　キー操作音
　ライトモード設定

▼

2) ユーザープロファイル設定(ユーザーの個人データ ーの入力)

▼

3) エクササイズプロファイル設定(トレーニングプログラムの入力)

▼

4) キャリブレーション(距離、スピード測定の計測を正確
　にする為の設定)

▼

5) トレーニング開始

時計、カレンダーの設定方法

1. 表示が時計で無ければ、MODEキーを押して時計モード(下図)へ入ります。

時計モード表示

2. 時計モードからSETキーを長押しすると、12か24が点滅しますので、12時間表記または24時間表記を　ST/SP/＋キーで選択しSETキーで確定して下さい。
3. 時間が点滅しますので、ST/SP/＋キー(増数)またはLAP/mem/−キー(減数)で時間の設定を行い、SET キーで確定して下さい。
4. 分が点滅しますので、ST/SP/＋キーまたは LAP/mem/−キーで分の設定を行い、SET キー で確定して下さい。
5. 年が点滅しますので、ST/SP/＋キーまたは LAP/mem/−キーで年の設定を行い、SETキー で確定**して下さい。**

6. カレンダーフォーマットの設定です。D M かM D が点滅します。これは、月日の表示順序の設定になります。表示の方式をST/SP/＋キーで選択し、SET キーで 確定して下さい。

   M D : 月が最初 日が後 例）1 月10 日

   D M : 日が最初 月が後 例）10 日 1 月

7. 月が点滅していますので、ST/SP/＋キーまたは LAP/mem/−キーで月の設定を行い、SET キーで 確定して下さい。

8. 日が点滅していますので、ST/SP/＋キーまたは LAP/mem/−キーで日の設定を行い、SETキーで 確定して下さい。

9. これで、時計の設定は終了になります。 曜日表示は自動的に設定されます。

注

曜日表記は英語設定になります。
MO＝月曜日、TU＝火曜日、WE＝水曜日、TH＝木曜日、FR＝金曜日、SA＝土曜日、SU＝日曜日

アラーム/キー操作音ON・OFF/ライトモード設定

時計モードからSETキーを押すごとに、次の図のように、アラーム、キー操作音設定、ライトモードに移動し、設定出来ます。

時計モード

⇩ SETキー

アラーム設定モード

⇩ SETキー

キー操作音設定モード

⇩ SETキー

ライトモード

アラーム設定

本製品のアラームは、以下の3種類のアラームの設定が可能です。

- デイリーアラーム（月曜日から日曜日）
- ウイークデイアラーム（月曜日から金曜日）
- ウイークエンドアラーム（土曜日と日曜日）

アラームの設定方法

1. 時計モードから、SETキーを1回押してアラーム設定モードに入ります。
2. SETキーを長押しするとDAILY、WEEKDAY　WEEKENDのいずれかが点滅します。ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで、DAILY、WEEKDAY、WEEKENDのいずれかを選択し、SETキーで確定します。

アラームの種類	デイリーアラーム	ウイークデイアラーム	ウイークエンドアラーム
液晶の表記	DAILY	WEEKDAY	WEEKEND

3. 時間が点滅しますので、ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで設定しSET キーで確定します。
4. 分が点滅しますので、ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで設定しSET キーで確定します。

アラーム機能ON/OFF 設定

アラーム設定モードでST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーを押すとアラームマーク が表示されたり、消えたりします。表示されているときはアラームはON になり、消えている時は、OFF になります。

アラーム音が鳴っているときに音を消す方法

アラーム音が鳴っているときにいずれかのキーを押すと
アラーム音が消えます。

キー操作音のON/OFF

時計モードからSETキーを2回押すと、キー操作設定モードになります。キー操作音設定モードでST/SP/+キーまたは、LAP/mem/−キーでONにすると、キー操作音が鳴り、OFFにするとキー操作音がOFFになります。SETキーで確定します。

バックライト設定

時計モードからSETキーを3回押すと、バックライト設定モードになります。バックライト設定は、バックライトキーのみでバックライトを点灯させるか、いずれかのキーを操作したときにバックライトを点灯させるかの設定になります。ST/SP/+キーまたは、
LAP/mem/−キーで選択し、SETキーで確定します。

OFFを選択した場合：

☼/🔑　キーを押すと、バックライトが3秒点灯します。この3秒の点灯中に、他のキーを押すと、更に3秒間点灯時間が延長されます。

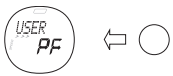
ONを選択した場合：
いずれかのキーを押すと、3秒間バックライトが点灯します。消費電力をセーブするために、ONの設定は2時間後に自動的にOFFになります。

注意　ローバッテリのアイコンが表示された場合、バックライトは点灯しません。

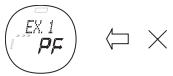
ユーザープロファイルの入力

本製品の機能を有効に利用する為、ユーザープロファイル入力を行ってください。入力データは、性別、生年月日、体重、身長、アクティビティレベルです。この設定により、フィットネスインデックス、 BMI、消費カロリーの計算がなされ、本製品の機能を最大限に活用することができます。

1. 時計表示からMODEキーを4回押してUSERモードへ移動します。
   次のエクササイズプロファイルの表示現れた場合、SETキーを数回押してユーザープロファイルに移動して下さい。



ユーザープロファイル



エクササイズプロファイル

2. 最初の設定が点滅するまでSETキーを長押ししてください。
3. 性別設定（SEX）
   m 男性（male）か F 女性(female)をST/SP/＋ キーまたは LAP/mem/−キーで選択し、SETキーで確定してください。
   （例：男性の場合、mを選択し、SETキーで確定）
4. 生年月日設定
   B.Yr年設定
   ST/SP/＋キー（増数）またはLAP/mem/−キー(減数)で生まれた年を選択し、SETキーで確定して下さい。

   B.Mo 月設定
   ST/SP/＋キーまたは LAP/mem/−キーで生まれた月の設定を行い、SETキーで確定して下さい。

   B.DAY 日設定
   ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで生まれた日の設定を行い、SETキーで確定して下さい。
5. 体重設定 WEIGHT
   体重の単位が点滅します。ST/SP/＋キーで“kg”表記を選択し、SETキーで確定したのち、ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで体重を設定し、SETキーで確定します。
6. 身長設定HEIGHT
   身長の単位が点滅します。ST/SP/＋キーでCM表記を選択し、SETキーで確定したのち、ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで身長を設定し、SETキーで確定します。
7. アクティビティレベルの設定
   ACTという表示は、アクティビティレベルの設定です。
   以下の表から、ご自身のレベルをST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで選択し、SETキーで確定してください。

アクティビティレベル	内容
LITTLE	定期的にスポーツや運動を行っていない。
HOBBY	ゴルフ、乗馬、卓球、ボーリング、ウエイトリフティングなどの比較的運動量の少ないスポーツを定期的に行っている。2−3日/週1時間/週
ATHLETE	定期的にランニング、ジョギング、スイミング、サイクリング、テニスなどの比較的運動量の多いスポーツを行っている。

注 トレーニング頻度が変わる場合はアクティビティレベ ルの更新を行ってください。設定後、フィットネスインデックスとBMIが交互に表示されます。

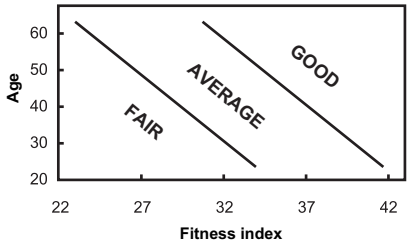
フィットネスインデックス

本製品は、ユーザーのフィットネスインデックスを算出します。このインデックスは、トレーニング中に酸素を筋肉に運搬する能力を有酸素運動能力の指標(VO2Max)として用いられます。「単位時間当たりに組織が酸素を取り込む最大の量」のことで、この値が大きいほど「全身持久力が優れている」と評価されます。算出は、年齢、体重、身長、性別、アクティビティレベルから行います。

下記のグラフからご自身の状態を確認してください。

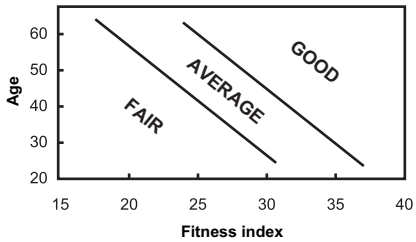
男性のFitness Index

FITNESS INDEX FOR MAN



女性のFitness index

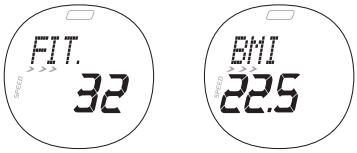
FITNESS INDEX FOR WOMAN



フィットネスインデックス/ボディマスインデックスの表示

ユーザープロファイル設定モードで、LAP/mem/-キーを押すと、フィットネスインデックスが表示され、数秒後にボディマスインデックスが表示されます。

フィットネスインデックス　　ボディマスインデックス



BMI:BMI（ボディマス指数Body Mass Index）とは、体重と身長の関係から算出した、ヒトの肥満度を表す数値です。

項目	BMI
低体重	18.5未満
普通体重	18.5-25未満0
前肥満（WHO）、肥満1度（日本）	25-30未満
肥満クラス1-3（WHO）肥満2-4度（日本）	30以上

エクササイズプロファイル

エクササイズプロファイルは、ユーザーの運動に適した目標心拍ゾーンや運動時間など種々のトレーニング内容を、ユーザーの希望する条件でデザインをすることができるプログラムです。エクササイズプロファイルを設定すれば、あとは腕時計の指示に従ってトレーニングをすることで、目標のトレーニングを完結することが出来る便利な機能です。このエクササイズプログラムは、最大3種類(EX1. EX2, EX3)のエクササイズプログラムの設定することが出来ます。プログラムできる項目は以下の9項目になります。

1）ターゲットアクティビィティ
2）目標心拍数の下限変更
3）目標心拍数の上限変更
4）**心拍アラーム設定バイブレーションも選択が出来ます。**
5）リピートエクササイズタイマー
6）距離(BY DISTANCE)か 時間(BY TIME)の選定
7）トレーニング距離またはトレーニング時間の設定
8）ウォームアップタイマー

9）クールダウンタイマー

設定例)

	ターゲットアクティビティ	心拍数の上限・下限変更	心拍アラーム	エクササイズタイマー	リピートタイマー	ウォームアップタイマー	クールダウンタイマー
Ex1	WALK	変更無し	ON	20	OFF	5分	ON
Ex2	JOG	変更無し	OFF	40	OFF	10分	OFF
Ex3	RUN	変更	ON	60	ON	15分	ON

参考 一つのエクササイズプログラムでトレーニングを完結することも出来ますし、2種類以上の異なるエクササイズプログラムを連続して行う事も出来る便利な機能です。

エクササイズプロファイル設定方法

1. MODEキーでUSERモード（時計表示から4回MODEキーを押します。）に移動します。エクササイズ プロファイル設定モード（下図）が表示されない場合、
SETキーを何回か押すと表示が変わります。

エクササイズプロファイル
設定モード

2. エクササイズプロファイルの画面が現れたら、設定に入　ります。このエクササイズプロファイルは最大3種類設定が出来ます。SETキーでEX1-EX3のうちのいずれかのエクササイズプロファイルを選択し、SETキーを長押ししてください。初めて設定をされる方は、EX.1 を選択してSETキーを長押ししてください。

3. T.AcT（ターゲットアクティビティ）が表示され、ターゲ ットアクティビティ設定モードになり、WALK,JOG,RUNのいずれかが点滅します。次の表に従い、ご自身の状態にあうT.AcTの数字をST/SP/＋キーで選択 し、SETキーで確定してください。この設定よりユーザ ーに適した目標心拍数の上限と下限が自動的に設定されます。

T.AcT	MHR%	内容
WALK	65–78%	運動をはじめた方、健康維持を目的としている方に適しています。
JOG	65–85%	最大酸素摂取量を向上させ持久力の向上、カロリーをより多く燃焼する、有酸素運動領域にあります。
RUN	78–90%	有酸素運動と無酸素運動領域にあり、スピードとパワー養成に適しており、短時間の運動に適しています。

注 **MHRとは、最大心拍数の事で、220－年齢で計算さ** れます。
ユーザープロファイルの設定により自動的に計算されます。

4. 心拍数下限設定 LOWER
入力されたデータから自動的に算出された、目標心拍数の下限値が表示されます。例えば、ターゲットアクティビティがWALKの時、最小心拍数はMHR（220−年齢）x65%になります。
この値を変更する 場合は、ST/SP/＋−キーまたはLAP/mem/−キーで数値を変更してください。
変更しない場合は、そのままSETキーで確定します。

5. 心拍数上限設定 UPPER
入力されたデータから自動的に算出された、目標心拍数の上限値が表示されます。例えば、ターゲットア クティビティがWALKの時、最大心拍数はMHR（220－年齢）x78%になります 。この値を変更する 場合は、ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで数値を変更してください。変更しない場合は、そのままSETキーで確定します。

6. 心拍アラーム設定(ALERT)とバイブレーション設定
心拍数が設定ゾーンから外れている時に警告を発し、現在の状況を教えてくれます。心拍アラームを使いたくない時は、この設定をOFFにするとアラーム音は鳴 りません 。またアラームは、音のアラームだけでなくバイブレーションアラ ームの設定も可能です。

設定方法

この警告は、アラームとバイブレーションによる以下の組み合わせがあります。この警告の設定方法は、この心拍アラーム設定モードでST/SP/＋キーを押すと、ハートアイコンが次のように変化しアラームの設定も変更されます。選択してSETキーで確定してください。

心拍警告音と心拍警告バイブレーションはOFF

OFF

⇩ ST/SP/＋ キー

心拍警告音はON

ON

⇩ ST/SP/＋ キー

心拍警告バイブレーションはON

ON

⇩ ST/SP/＋ キー

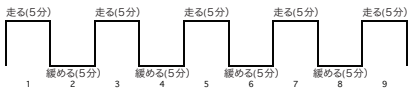
心拍警告音とバイブレーションはON

ON

注意：バイブレーションアラームは、消費電流が大きいため、頻繁に使う場合電池の寿命が極端に短くなります。

7. リピートエクササイズタイマー　ON/OFF
ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/－キーでONもしくはOFFを選択してSETキーで確定してください。ONを選択すると、次に設定するエクササイズ時間、またはエクササイズ距離で設定した間隔を9回リピートするので、インターバルトレーニングを行いたい方に適しています。

Ex)エクササイズタイマーをONにし、BY TIME(時間)を選択し、5分と設定した場合、5分間隔でアラームが鳴り以下のようなインターバルトレーニングができます。



備考 インターバルトレーニング中にST/SP/＋キーを長押しすると、1つの区間がスキップします。

8. エクササイズ時間(BY TIME)またはエクササイズ距離(BY DIST)
トレーニングする時間またはトレーニングする距離を設定します。まず、BY TIME(トレーニング時間)または

BY DIST(トレーニング距離)が点滅するので、ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーでどちらかを選定し、SETキーで確定してください。次に、時間または距離の設定(選択したどちらか一方)に入ります。ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで数値を設定し、SETキーで確定してください。TIMEを選択した場合、最初に時間が点滅しますので、時間を設定し、SETキーで確定したのち、分が点滅しますので、数値を設定し、SETキーで確定して下
さい。

設定例)

a)7.のリピートでOFF設定、Timeを30分にした場合、
トレーニング時間は30分

b)7.のリピートでON設定、Timeを5分にした場合、トレ
ーニング時間は、5分x9回のインターバルトレーニング

9. ウォームアップタイマー(WARM)
ウォームの時間を設定します。0分、5分、10分、15分から選べます。ST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで選択し、SETキーで確定します。

10. クールダウンタイマー(RECOVER) ON/OFF
エクササイズタイマーが0になると、自動的に3分間のクールダウンタイマーが始まります。ONもしくはOFFをST/SP/＋キーまたはLAP/mem/−キーで選択し、SETキーで確定します。

備考

エクササイズプロファイルを設定すると、設定に基づいて自動的に、目標心拍ゾーンの上限下限が設定されます。この自動設定から個別に心拍数の上限下限を設定したい場合、4および5の設定で調整してください。

チェストベルトご使用にあたり注意点

本製品は、チェストベルトを胸に装着することにより、心拍数を測定して、心拍測定データを腕時計に電波で送信します。このデータを送信する電波には、最新のデジタルコードシステムを採用しておりますので、電波の干渉や障害を受けにくくなっております。また電波の受信状況は、アイコンの表示で確認が出来ます。電波の最大の

伝達距離は、62.5cmです。

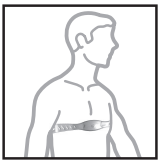
装着方法

1. トレーニング開始前に、チェストベルトの内側の導電パッド部に数滴の水をたらして濡らし肌に密着させてくだ さい。

2. チェストベルトの長さを調節し胸に装着し、チェストベルトのOregonの印刷が中央で上下が正しく装着されているか確認をしてください。

[備考]

• 心拍数を正確に測定するために、チェストベルトは、心臓の上にくるように装着してください。(装着図　参照)



装着図

• 胸毛の濃いところへのチェストベルトの装着はお避けください。

• **乾燥しているところ、寒冷地では、心拍の測定が安定するまでに、**時間がかかることがありますが、これは、数分の運動で改善されます。

• **濡れたタオルでチェストベルトを包まないで下さい。**

• **高温高湿の場所では保管しないで下さい。**

• **水道の水でチェストベルトを洗い流さないで下さい。汚れは布でふ**き取ってください。

• **チェストベルトの内側の導電ゴムは、金属の上に置かないで下さ**い。

・ご使用後は迅速に乾燥させてください。

[備考]

もし腕時計がチェストベルトから5分以上心拍の信号を受けない場合、心拍モードは、止まり、時計モードに戻ります。

チェストベルトからの信号の受信状態の確認

チェストベルトからの信号を腕時計が受け取ると、受信状態を腕時計に表示します。以下の表に示すようにハートマークが受信状態に応じて変化します。

アイコンの状態	状況
外の輪が点滅	チェストベルトからの信号を検索しています。
内側のハート点滅	デジタル信号をチェストベルトから受信しています。
	受信していません

心拍アラームについて

上限心拍数と下限心拍数が設定されると、心拍数が設定ゾーンから外れている時にアラームでお知らせします。アラームに従い、目標心拍ゾーンでトレーニングを継続できるよう、ご自身の体調に合わせてコントロールしてください。

アイコンと警告音の仕様は以下の通りです。

ICON	内 容
	心拍警告音はOFF
	心拍数警告音はON Pi：あなたの心拍は、下限心拍以下です。 PiPi ：あなたの心拍は上限心拍以上です。

強制受信

心拍数が0と表示されたり、チェストベルトからの電波が受信できない場合、MODEキーを長押しして、強制的受信を行ってください。強制受信を行うにあたり、以下の点をご確認の上、強制受信を行って下さい。

- チェストベルトと腕時計の距離を近づけてください。（10cm以内）
- チェストベルトの位置を再調整してみてください。
- チェストベルトの導電ゴムが充分濡れて、肌に密着しているか確認してください。

• チェストベルトの電池を交換してみて下さい。

• 近くに心拍計ユーザーがいる場合、2M以上離れてください。

これを確認したうえで、MODEキーを長押しすると、強制受信が始まります。強制受信は10秒程度行われます。10秒後にハートのアイコンが点滅していなければ、強制受信は失敗です。もう一度強制受信をやり直してください。それでも受信が出来ない場合、腕時計本体の電池が無くなっている可能性があります。バックライトを点灯させて、ローバッテリーが表示される場合は、電池を交換してください。

電波の干渉障害

デジタル信号で利用していても電波障害がある場合、心拍数の表示が点滅します。このような問題は、非常に電波の障害の強い環境で発生します。この場合、他の場所に移動し電波障害のない場所でお使い下さい。(本心拍計には4つのUSER IDがあり、チェストベルトとの通信が行われたときに、心拍計に、USER IDが表示されます。

注意 :環境からの電波の障害は、電圧の高い機械より発生します。モーター、電車、街灯、家庭用のライト、携帯電話などより発生します。このような電波障害を受けると、心拍の表示は不安定になることがあります。

キャリブレーション(スピードと距離測定の為の設定)

スピードと距離機能を使うにあたり、その測定精度を高める為に、キャリブレーションを行ってください。キャリブレーションとは、一定の距離を走ると、本体が、その動きとランニング距離の関係を計算し、実際のランニングにおいて、スピード、距離を正確に算出する為の作業です。

スピードと距離の単位の設定(KM/MILE設定)

キャリブレーションの前にスピードと距離の単位の設定を行います。(日本ではkmが使用されているので、ここではkmの設定法を紹介します。)

1. MODEキーを1回押して、SPEED モードへ移動します。
2. SETキーを長押しするとTARGETが点滅します。
3. ST/SP/+キーまたはLAP/mem/−キーを押してUNIT (単位)を選択し、SETキーで確定してください。
4. ST/SP/+キーまたは LAP/mem/−キーでKMを選択し、SETキーで確定してください。

事前準備

まずキャリブレーションに必要なのは、キャリブレーションの為に、走

る距離とコースを明確にする必要があります。
キャリブレーションで走る距離の設定は200m以上2.0kmまでです。インターネットの地図などで、キャリブレーションの為に走るコースと距離を事前に決めておいてください。キャリブレーションは直線コースで400m以上を推奨します。また、車の通らない安全な場所で行ってください。

キャリブレーションの実施

チェストベルトを装着して、ハートのアイコン(♥)が腕時計の表示で点滅をしているかを必ず確認してください。点滅が継続していると、腕時計とチェストベルトの通信が良好であるという状態にあります。事前準備ができたら、キャリブレーションを始めましょう。

1. 腕時計がチェストベルトから心拍信号を受信していてハートアイコン(♥)が点滅しているかを確認してください。チェストベルトのセンサーが、ランニング時の動きを感知するため、キャリブレーションを行う前に、チェストベルトと腕時計が通信している事を確認する必要があります。
2. 時計モードからMODEキーを1回押してSPEEDモードへ移動します。
3. SETキーを長押しすると、TARGETが点滅し、設定を開始します。
4. ST/SP/＋キーを2回押すとCALIが表示され、キャリブレーションモードになります。

この表示を確認したら、SETキーで確定します。

5. RUN(ランニング)もしくはWALK(歩行)が点滅します、可能であれば、両方のキャリブレーションを行う事をお勧めします。ここでは、まずはじめに、RUNでの設定をご説明します。RUNをST/SP/＋キーで選択しSETキーで確定してください。
6. SET CAL(セットキャリブレーション)が点滅します。
SETキーを押すと、キャリブレーションするために走る距離を設定するモードになります。0.2KMから2KMまで設定ができます。ST/SP/+キーまたは LAP/mem/− キーで距離を設定し、SETキーで確定してください。

   注) SET PAR(セットパラメータ)が点滅している場合は、ST/SP/+キーまたはLAP/mem/−キーを押して、表示をSET CALに切り替えてください。
7. START?が点滅します。

ST/SP/+キーを押して、すぐにキャリブレーションの為に用意したコースを走りだしてください。設定した距離の走行が終わったら、ST/SP/+キーを押してください。これでキャリブレーションは終了します。

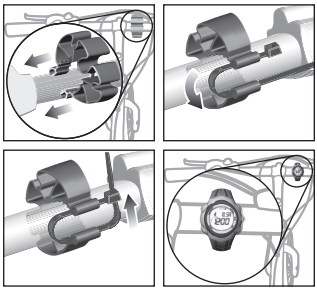
8. キャリブレーションが終了したあと、FAILという表示が出た場合、キャリブレーションが成功していません。その際は、心拍の信号が受信をされているか、再度ご確認下さい。もし受信がされていて、何度も失敗するような場合、キャリブレーションのランニングスピードを遅くしてみてください。キャリブレーションが失敗した場合は、再度SETキーを押して、7を繰り返してみてください。
ST/ SP/+キーを押すことにより中止することもできます。

パラメーター設定

一度キャリブレーションが成功すると、パラメーターが設定されます。この数値を記録しておくことにより、本体を友人に貸して、パラメーターが変わってしまった場合や、電池交換をした場合でも、パラメーターを入力設定することにより、再度キャリブレーションを行う必要はありません。キャリブレーションの実施の手順6でST/SP/+キーを押して、SET　PARにして、SETキーを押すと、設定されているパラメーターが表示されます。ここにご自身のパラメーターをST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで設定し、SETキーで確定してください。

腕時計の装着

腕時計は、腕の手首に装着するだけでなく、付属のバイクマウントを使い、自転車のハンドルに装着することが出来ます。

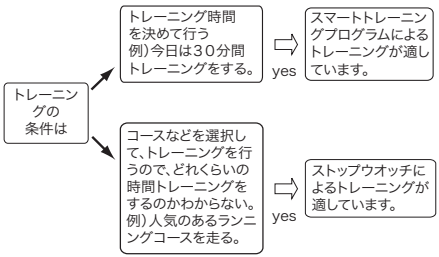


さあ、心拍計でトレーニングをはじめましょう。本製品では、スマートトレーニングプログラムと、ストップウオッチによる、トレーニングが行えます。トレーニングの条件によって、トレーニングプログラムを

選択してください。

トレーニングの開始

以下のガイドからトレーニングの条件に合ったプログラムを選択してください。



スマートトレーニングプログラムによるトレーニング

スマートトレーニングプログラムは各ユーザーが個別に設定できる、効果的なトレーニングプログラムの事で、5分のウォームアップタイマー(デフォルト設定)から、運動時間の管理などのプログラムの終了までをガイドします。また、ユーザーの心拍数をモニターし、選択されたトレーニングゾーンの範囲から外れた場合には、アラームでお知らせし適切なトレーニングに戻るよう促します。加えて、このプログラムでは、トレーニング後のカロリー消費、脂肪燃焼率などを始め、インゾーン時間、平均心拍、最大、最小心拍数、クールダウン心拍数などをチェックすることができます。

注ストップウォッチを実行している場合、スマートトレーニングプログラムを使うことができません。

スマートトレーニングモードの使用方法

1. 時計表示からMODEキーを2回押して、TRAINモードに移動します。
2. SETキーを長押ししてください。その後、ST/SP/+キーもしくはLAP/mem/-キーを押して、あらかじめ設定しておいたエクササイズプロフィールEX1-3のうち1つを選択し、SETキーを押して確定してください。選択したエクササイズのプログラムでトレーニングが行えます。
   確定後、選択したエクササイズプロファイルで設定したウォームアップの時間が表示されます。

先のエクササイズプロファイルの設定例で、EX1はウォームアップを5分、エクササイズを20分に設定してありますので、EX 1を選択した場合、スマートトレーニン
プログラムはEX1の設定に準じます。

エクササイズプロファイル（EX 1）の設定例

	ターゲットアクティビティ	心拍数の上限・下限変更	心拍アラーム	エクササイズタイマー	リピートタイマー	ウォームアップタイマー	クールダウンタイマー
Ex1	WALK	変更無し	ON	20	OFF	5 分	ON

備考）EX 1を選択すると、このプログラムでトレーニングが行えます。

3. ウォームアップからスタート
   エクササイズプロファイルを選択すると、そのプログラムで設定したウォームアップタイムが表示されます。ここで、ST/SP/+キーを押すとスタートし、カウントダウンが始まります。カウントがゼロになると、短いアラームが3回鳴ります。

4. エクササイズタイマー（時間または距離）
   ウォームアップタイマーがゼロになると、自動的に、エクササイズプロファイルで設定した時間または距離のカウントダウンがスタートします。リピートエクササイズタイマーをONに設定している場合、リピート設定の単位でのインターバルトレーニングになります。カウントがゼロになると、長いアラームが鳴ります。

5. クールダウンタイマー
   クールダウンタイマーとはエクササイズタイマーが0になると、アラームと共に、クールダウンタイマーが自動的に3分間のカウントダウンをはじめます。ここでクールダウンをしながら、クールダウンタイマー終了時の心拍数が記録されますので、結果を比較することにより、回復力の目安として確認することが出来ます。日々のトレーニングの中で、回復力の変化を確認してみてください。カウントがゼロになると短いアラームが6回鳴ります。

その他キー操作

- ST/SP/+キーを押すと、トレーニングを停止することが出来ます。押し続けると各タイマーをキャンセルすることができ、次のプロセスに進みます。たとえば、ウォームアップタイマー中に、ST/SP/+キーを押し続けるとエクササイズモードに進むことができます。
- トレーニングの停止後、SETキーを押し続けると、各タイマーをリセットすることができます。

スマートトレーニングプログラム起動中のデータの見方

トレーニング中に、SETキーを押すと以下の順序で3種類の情報表示が変わり、自分のトレーニング状態を知ることが出来ます。

カロリーと脂肪燃焼率

⇩ SETキー

ランニング距離とスピード

⇩ WSETキー

現在時刻とペース

注意）ランニング、歩行をとめて、スピードがゼロに戻るのには約10秒程度かかります。

スマートトレーニングプログラムのメモリー確認方法

スマートトレーニングプログラムが完了したのちLAP/mem/-キーを押すとメモリーモードになります。オドメーターが表示され、SETキーを押すごとに以下の記録を確認することができます。

- トータルの時間と最大心拍数

- クールダウンハートレート(トレーニングを終えたときの心拍数がFmでクールダウン後の心拍数はToで表示)と平均心拍数
- トータルカロリーおよび脂肪燃焼率
- インゾーンタイム:目標心拍ゾーン中にいる時間
- 上限超え時間:目標心拍数の上限を上回っている時間
- 下限超え時間:目標心拍数の下限を下回っている時間
- 平均ペースおよび平均速度
- 距離と最高速度

備考

- オドメーターとは、リセット後のトータルのランニング距離を表します。オドメーターが表示されているモードで、SETキーを長押しするとリセットする事ができます。
- スマートトレーニングプログラム・ストップウォッチ・インタバルトレーニング機能は同時に使うことができません。
- ペースとは、1kmに到達する時間の事です。

ストップウォッチによるトレーニング

ストップウォッチ機能は練習時間を特定しないでトレーニングする場合に有効です(例えば、ランニングのコースを走り、どのくらいの時間がかかるか分からない場合など)。ストップウォッチ機能を使用すると、ラップタイム、スプリットタイムを計測することができます。ユーザープロファイルの登録を完了していないと、カロリーおよび脂肪燃焼率を表示することはできませんので予め設定を行って下さい。

ストップウオッチトレーニングの使用方法

1. 時計表示からMODEキーを3回押してCHRONOモードへ移動します。
2. SETキーを長押しして、事前に設定を行った、エクササイズプロファイル(EX1-3)をST/SP/+キーまたは
   LAP/mem/-キーで選択し、SETキーで確定します
   LAPのONかOFFが点滅します。
3. オートラップの設定モードになります。ONを設定すると、走行距離に応じて自動的にラップを取得できるオートラップ機能が使えます。ONを選択した場合、SETキーで確定し、距離を
   ST/SP/+ キーまたはLAP/mem/-キーで設定し、SETキー
   で確定してください。

4. ウォーミングアップが終わり、準備が出来たら、ST/SP/+キーを押してスタートします。
5. 停止、一時停止はST / SP / +キーで行います。

CHRONOモードで以下の機能を使うことができます。

項目	説明
スタート	ST/SP/+キーを押す
一時停止・再スタート	ST/SP/+キーを押す
リセット	SETキーを長押しする
ラップ	ストップウオッチ起動中にLAP/mem/-キーを押す。 注意：最大60LAPまたは99時間59分まで保存できます。
エクササイズプロファイルの選定	SETキーを長押しし、ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで1-3のエクササイズプロファイルを選択し、SETキーで確定します。
オートラップのON/OFF	エクササイズプロファイルを設定後、オートラップON/OFFの設定画面が表示されます。ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで確定してください。ONにすると、ラップの記録が自動的に設定した距離に基づいて行われます。（例：1km） 注意：オートラップ機能をONにした場合、スピードがゼロになるとストップウオッチは一時停止します。

注意

ストップウォッチの測定は、分：秒：1/100秒のフォーマットですが、59分以降は、時間：分：秒になります。

トレーニング中の情報確認

ストップウオッチとラップの使用中にSETキーを押すと、以下のデータが確認できます。

- **トータルタイム、スプリットタイム、現在の心拍数**
- **ラップタイムと現在の心拍数**
- **現在のカロリーと脂肪燃焼率**

● **距離、スピード**

● 時間、ペース

ラップ中に、ローバッテリー表記が出た場合、これ以上ラップを記録することはできません。

トレーニング後のラップメモリの見方

メモリを見るために、まず、ストップウオッチを止めて下さい(ST / SP / +キーを押します。)
LAP/MEM/−キーを押すと、オドメーターが表示されます。

SETキーを押すと、“ALL” が点滅します。

ST/SP/+キーまたはLAP/mem/−キーで全体を見るか、個別のラップメモリーを見るか選択してください。

SETキーを押して個別の記録を確認します。

全体のメモリは、以下の順番で表示されます。

●全体の時間と最大心拍数

●全体の時間と平均心拍数

●合計消費カロリーと脂肪燃焼率

●インゾーンタイム:設定心拍ゾーン中にいる時間

●上限超え時間:設定心拍の上限を超えている時間

●下限超え時間:設定心拍の下限を超えている時間

●平均ペースと平均スピード

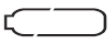
●距離と最大スピード

個別のラップの記録に関しては以下の順で表示されます。

- ラップ時間とラップ数
- ラップ時間と最大心拍数
- スプリットタイムと平均心拍数
- ラップごとの消費カロリーと脂肪燃焼率
- ラップごとのインゾーンタイム
  （設定心拍ゾーン中にいる時間）
- ラップごとの上限超え時間
  （設定心拍の上限を超えている時間）
- ラップごとの下限超え時間
  （設定心拍の下限超え いる時間）
- 平均ペースと平均スピード
- 距離と最大スピード

電池の警告表示について

腕時計とチェストベルトにはCR2032　3Vがそれぞれ1個ずつ必要です。電池は、出荷時に装着されております。
電池が少なくなってくると、下記の警告が表示されます。

ローバッテリーアイコン	内容
	バックライトを点灯させる為に十分な電池容量がありません。
	バイブレーション警告を行う為の十分な電池がありません。
	時計の電池が少なくなってきています。バイブレーションとバックライトは使用ができなくなっています。
	チェストベルトの電池が少なくなってきています。

電池交換に関して

時計の電池交換

電池寿命は1日30分間のトレーニングを行った場合、約1年です。(ご購入時にはサンプル電池を使用していますので、電池寿命が1年に満たない場合があります。)腕時計の電池は、当社サービスセンターでの交換をお勧めいたします。当社サービスセンターでは、電池交換時にO-ringパッキンの交換および防水能力のチェック点検を行います。個人で電池交換を行われたことにより発生した防水性の問題は保証対象外となります。

注意

バイブレーションアラームをご使用になられる場合、使った度合いに応じて電池寿命は、短くなります。上記の電池寿命は、バイブレーション機能を使わない場合の寿命になります。

当社サービスセンター

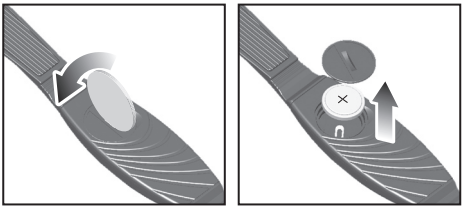
保土ヶ谷電子販売株式会社 相模原物流センター 修理部

〒252-0241 神奈川県相模原市中央区横山台2-33-11

TEL042-759-5171　　FAX042-759-7617

チェストベルトの電池交換

チェストベルトの電池寿命は、1日30分間のトレーニングを行った場合、約6ケ月です。また電池は、ご自分で交換が可能です。以下の手順をご参照ください。



コインで反時計まわりに電池蓋を回して、電池(CR2032)を取り出します。新しい電池の電極の＋と－を正しく挿入して下さい。電池蓋を時計まわりに回して、電池蓋を閉めます。

注意

リチウム電池は危険ですので、お子様の手の届かないところに保管して下さい。万が一飲み込んでしまった場合は、至急、医師の診断を受けて下さい

ストップウオッチトレーニングで、この製品の機能を更に深く使いたい方に、2つの特別な機能があります。

1. ターゲットスピード機能
2. インターバル機能

ターゲットスピード機能（スピードの上限・下限設定）

本製品は、リアルタイムでスピード計測ができます。さらに、平均スピードの確認やスピードの上限、下限を設定することができ、オプションとして、スピードの警告をすることもできます。

設定方法:

1. MODEキーを押して、SPEEDモードに移動します。
2. SETキーを長押しして、設定モードに入ります。
   TARGETが点滅します。
3. ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで LIMIT
   （スピードのリミット）を選択し、SETキーを押して確定します。
4. ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーでLower（下限）でスピードの下限を設定し、SETキーを押して確定します。
5. 手順4を繰り返し、UPPER(上限)の設定を行ってください。
6. ALERTでONかOFFが点滅します。スピードアラームが必要な時はONを選択し、SETキーを押して確定してください。

注意：設定レンジから外れた場合、液晶のアイコンとアラーム音で警告を発します。

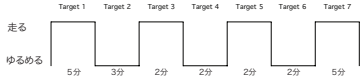
アラーム音は、設定レンジから外れていた場合、10秒ごとに発信されます。

短いアラームが3回鳴った場合は、下限を下回っている状態で、短いアラームが4回鳴った場合は、上限を超えている状態にあります。

インターバルターゲットの設定

アスリートのトレーニングには、持久力向上の為に、時間ごと、走行距離ごとにトレーニング負荷を変えてトレーニングをする方法がありますが、本製品には、時間と、距離で最大9個のインターバルターゲット（ひとつの区間）を設定することができます。最初のターゲットが完了すると、次のターゲットに自動的に移動しすべての設定されたターゲットまで自動的に移動します。異なるセグメントでトレーニングを行う方に適しています。

例）時間のみでターゲットを設定した場合（ターゲットは7で設定）



ターゲット番号の設定	
TAR NO 1	5分
TAR NO 2	3分
TAR NO 3	2分
TAR NO 4	2分
TAR NO 5	2分
TAR NO 6	2分
TAR NO 7	5分

備考）設定したターゲットの時間に基づいてアラームが鳴ります。

インターバルトレーニングのターゲットの設定

1. MODEキーを押して、SPEEDモードに移動します。
2. SETキーを長押すと、TARGETが点滅しますので、SETキーで確定して、設定モードに入ります。
3. ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで何種類のインターバルターゲットを設定するか1から9までのターゲトの設定数を選定し（ターゲットを7種類設定する場合は7を選択）、SETキーで確定してください。
4. ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで、インターバルを“By distance(距離)”または“By Time（時間）”のどちらかから選択し、SETキーで確定します。ここでは、“By Time（時間）”で設定します。
5. ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーを押すとターゲット番号（手順4で7種類の設定をした場合、ターゲット番号は1～7)が切り替わります。設定を行うターゲット番号を選択し、SETキーを押すとインターバルの時間の設定に入ります。最初に“分”の設定です。ST/SP/+キーまたはLAP/mem/-キーで数値を設定し、SETキーで確定します。その後、同じ手順で“秒”の設定を行います。MODEキーを押すと、ターゲットの設定モードを終了できます。

備考

距離の設定は0.10 .- .99.99Km、時間の設定は .

00’01”-99’59“の範囲で設定が可能です。

インターバルトレーニングの開始

1. MODEキーを押して SPEED モードに移動します。
2. ST/SP/+キーで最初のターゲットをスタートさせると、液晶右下のターゲット番号が点滅を始めます。
3. ST/SP/+キーを押すと一時停止します。再度このキーを押すと、再スタートします。また、ST/SP/+キーを長押しすると、電子音が鳴り次のターゲットにスキップすることができます。

例: 3種類のターゲットを設定した場合、ターゲット機能を使用すると、最初の設定はターゲット1から始まりますが、ST/SP/+キーを長押しすることによりターゲット2から始めることができます。

4. すべてのターゲットが終了すると、長い電子音が鳴ります。

注意インターバルトレーニングのリセットはいつでも、SETキーを長押しすると行えます。運動中にSETキーを押すと以下のデータを確認することができます。

- インターバル距離または時間（設定により異なります）の残とスピード
- インターバル距離または時間（設定により異なります）の残と心拍数
- 時計とペース
- すべてのインターバルを完了したトータル距離と平均スピード
- トータル時間と平均ペース

備考：ペースとは1kmまたは1マイルに到達する時間です。（MM’SS”）.

インターバルトレーニングの運動記録を見る方法

1. ST/SP/+キーを押して、インターバル機能を一時停止もしくは停止にしてください.
2. LAP/mem/-キーを押すとメモリーモードになりオドメーターが表示されます。
3. SETキーを押すと、“ALL”が点滅します。ST/SP/+キーまたはLAP/mem-キーで、全体のメモリー、または個別のメモリーを確認することができます。
4. SETキーを押すごとに個別のデータを見ることができます。

個別のインターバルでは以下のデータが確認できます。

- 経過時間と平均スピード

● ランニング距離と平均ペース

● 平均心拍

全体の運動量に関しては以下のデータが確認できます

● トータル経過時間と平均スピード

● トータルのランニング距離と平均ペース

● 平均ペースと平均心拍

注意:オドメーターはSPEED/TRAIN/CHRONOモードでのリセット後の、トータルの距離を表します。SETキーを長押しすることにより、リセットすることができます。

防水性

腕時計は、50m防水ですが、チェストベルトは生活防水です。水中ではチェストベルトの使用を避けてください。ご使用にあたり以下のガイドをご参照ください。

	雨、生活防水	シャワー	軽い水泳	サーフィン	ダイビング
腕時計	O	O	O	X	X
チェストベルト	O	X	X	X	X

注　海や、アウトドアでご使用になられた場合、中性洗剤で洗浄をしてください。激しい雨の中や、水の中で、キーの操作は行わないで下さい。

製品仕様

時計	
時間フォーマット	12時間/24時間
カレンダーフォマット	DD/MM(日/月) または MM/DD(月/日)
年フォーマット	2001-2050(自動カレンダー)
アラーム	デイリー、ウィークリー ウイークエンド設定可

ストップウオッチ	99:59:59（時間:分:秒）
分解能	1/100秒
ラップ	60ラップ
オートラップ距離設定	0.01 ～ 99.99km
スマートトレーニングプログラム	
ウォームアップタイマー	5分、10分、15分、0分
エクササイズタイマー	99:59:59（時間:分:秒）
レストタイマー	3分（固定）
最大リピート回数	9
	時間　99：59：00（時間:分:秒）
	距離　0.1 ～ 99.99km
トラッキング能力	
心拍アラーム	バイブレーション/アラーム/表示
心拍測定レンジ	30–240bpm(bpm : beat per minutes)
低心拍レンジ	30–220bpm
上心拍レンジ	80–240bpm
カロリー計算	0–9,999kcal
脂肪燃焼率	0–99%
スピード機能	
スピードレンジ	0～40．0Km／時
距離	0～999．99km
距離の誤差	約8%
オドメーター	0～99999km
ペース	0～99分59秒
ターゲット設定	9
ターゲット距離	0．01～99．99km
ターゲット時間	0.1分～99時59分
最低スピード	0．1～39．9km／時
最高スピード	0．2～40．00km/時
通信	

通信距離	62．5cm（ローバッテリー時には短くなります。）
防水性能	
腕時計	50m（キー操作は無の場合）
チェストベルト	生活防水
動作環境	
動作温度	5℃～40℃
保存温度	－20℃～70℃

オレゴンサイエンティフィック心拍計
携帯サイト、パソコンサイトのご案内

QR コードで携帯サイトにアクセスすると、商品情報や、主要な取扱説明書を見る事ができます。

また、パソコンサイトでは、動画マニュアルもご用意しております。

以下のURLからご覧いただけます。
http://www.crepha.jp/oregon.html